

PIENSA DE TU CORAZÓN Y CABEZA

ENFERMEDAD CARDIACA es la causa #1 de muertes en los Estados Unidos. **DERRAME CEREBRAL** no tan lejos en posición #3 y también es la causa principal de discapacidades serias. Puede reducir el riesgo de enfermedad cardiaca y derrame cerebral por medio de mantener su presión arterial y colesterol dentro de límites saludables.

Si usted tiene un ataque de corazón o derrame cerebral, el reconocer las señales y síntomas y el actuar rápidamente puede salvar su vida. **¡Cada minuto cuenta!**

Die line
does not print!

PARA INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE ENFERMEDAD CARDIACA Y DERRAME CEREBRAL, VISITE ...

www.americanheart.org
www.cdc.gov
www.idahoheartandstroke.org

*Sepa las señales y síntomas y llama
9-1-1 enseguida. ¡Cada minuto cuenta!*

¿QUE TIENEN ESTAS COSAS EN COMÚN?

- | | | | | |
|---|--|---|--|---|
| 1
Bolsa de almacén,
lista de almacén, y
tabla de cortar.
Consume alimentos
saludables. | 2
Podómetro
Sea activo
físicamente y
controle su peso. | 3
Caja de
Pastillas
Siempre
tómese los
medicamentos
como se le
recetaron. | 4
Diario de Billetera
El saber sus
números es
importante para
mantener su
corazón saludable. | 5
Marcador
Sepa las señales
y síntomas y
llama 9-1-1
enseguida.
¡Cada minuto
cuenta! |
|---|--|---|--|---|

Cada uno te ayudara en tu jornada hacia un corazón
saludable y prevenir un derrame cerebral.



LO QUE
USTED
NECESITA
SABER
SOBRE

ENFERMEDAD
CARDIACA Y
DERRAME
CEREBRAL



¿QUE ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

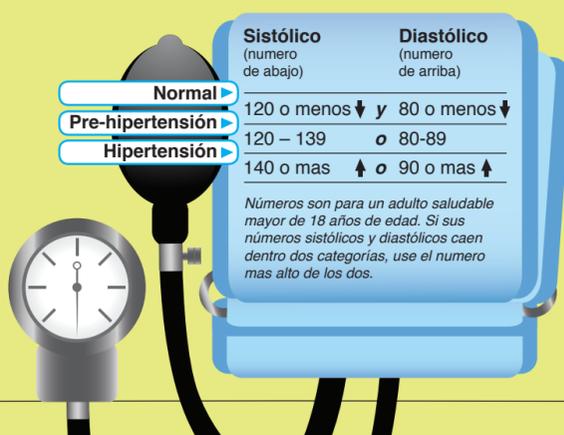
Presión arterial es la fuerza de la sangre contra los lados de los vasos sanguíneos con el latido del corazón. Cuando la presión arterial es alta por un largo periodo de tiempo — una condición conocida como hipertensión — puede causarle daño a su corazón o cerebro. Si no se detecta o trata, ese daño puede aumentar el riesgo de un ataque de corazón o derrame cerebral.

USTED PUEDE REDUCIR EL RIESGO

No existe cura para la hipertensión, pero se puede tomar pasos para prevenir y controlar la presión arterial. Por medio de tomar acción, usted puede reducir el riesgo de problemas de salud relacionados con esto.

- **Hágalo por vida.**
- **Hable con su proveedor de salud** asegúrese de saber sus números y lo que significan
- **Mantenga un peso saludable** — Limite el tamaño de las porciones y alimentos con muchas calorías. No consuma mas calorías de lo que pueda quemar — consuma menos si es que quiere reducir su peso.
- **Consuma alimentos Saludables**— Asegure que su dieta incluya frutas, verduras, y productos lácteos de grasa reducida. Mantenga el total de grasa a un mínimo y reduzca la grasa saturada y colesterol.
- **Reduzca el consumo de sal y sodio** — Productos enlatados, de conveniencia y comidas rápidas contienen mucha sal y sodio. Consuma menos, o mejor sería escoger alternativas saludables.
- **Si consume bebidas alcohólicas, hágalo en Moderación** — Para hombres el máximo diario es de dos bebidas y para mujeres una.
- **Mueva su cuerpo**— Treinta minutos de actividad física diario — una caminata rápida o paseo en bicicleta — es mejor. Si no se puede hacer a la vez, hágalo de 10 a 15 minutos a la vez, lo que funcione mejor para usted.
- **Deje el tabaco**— El dejar el tabaco reducirá el riesgo de derrame cerebral, enfermedad cardiaca y varias formas de cáncer.
- **Tómese los medicamentos como se le Recetaron**— No deje de tomar sus medicamentos ni reducir la dosis a menos de que su doctor le de instrucciones de hacerlo.

Debes Saber Tus Números



Tip para la salud: Los que fuman están mas a riesgo de morir de enfermedad cardiaca que los que no fuman. Si eso no es un incentivo, ¿que hay de asistencia gratis?

Internet: www.idaho.quitnet.com

O llame: 1-800-Quit-Now

¿Sabia usted? La hipertensión puede afectar a cualquier persona a pesar de raza, edad, o genero. Se le refiere como “el asesino silencioso” porque no tiene síntomas. Tus números cuentan la historia.

SEPA LAS SEÑALES Y SÍNTOMAS

¡Cada minuto cuenta! Llama 9-1-1 ¡enseguida!
Ataques cardiacos y derrame cerebral son mortalmente serios. Medicamentos y tratamientos nuevos son de maravilla. Algunos pueden detener el ataque mientras esta sucediendo. Sin embargo, para ser mas efectivos se deben suministrar tan pronto como sea posible al presentar síntomas de ataque cardiaco o derrame cerebral. Sin demora — busque ayuda inmediatamente.

SÍNTOMAS DE ATAQUE CARDIACO

Síntomas Comunes

- Presión incomoda, aprieto, en el centro del pecho que ocurre.
- Dolor que se extiende a los hombros, cuello o brazos.
- Falta de aliento, mareos, desmayos, sudor, o nausea con o sin incomodidad de pecho.

Síntomas Menos Comunes

- Dolor de pecho o de estomago inusual.
- Falta de aliento y dificultad para hablar (sin dolor de pecho).
- Ansiedad, debilidad o cansancio sin explicación.
- Lateo de corazón rápido, sudor frío o palidez.

Síntomas y Señales Adicionales mas Común en Mujeres

- Vómitos
- Nausea
- Dolor en el lado derecho de la espalda, hombro, brazo, garganta y cuello.
- Sudor profuso
- Indigestión o dolor de estomago

Síntomas y señales van a varear en cada persona. Entre mas síntomas presente, mas es la probabilidad de que esta sufriendo un ataque cardiaco. Algunos ataques son súbitos, la mayoría de individuos presentan síntomas horas, días o aun semanas de antemano.

SÍNTOMAS DE DERRAME CEREBRAL

- Debilidad o entumecimiento de la cara, brazo o pierna, especialmente si se limita a un lado del cuerpo.
- Confusión, dificultad para hablar o de comprender
- Dificultad para ver de uno o los dos ojos.
- Dificultad para andar, mareos, perdida de balance o coordinación.
- Dolor severo de cabeza sin una causa aparente.

Un derrame cerebral ocurre cuando el flujo de sangre al cerebro se le interrumpe o se reduce. Cuando se trata un derrame cerebral cada minuto cuenta. Entre mas tiempo pase antes de recibir tratamiento para un derrame cerebral, hay mas probabilidad de daño y discapacidad duradera.

¿QUE ES EL COLESTEROL?

Es normal tener colesterol. Es una sustancia suave y ceroso que se encuentra en la grasa (lípidos) en el torrente sanguíneo y en todas la células del cuerpo. Es parte de un cuerpo saludable porque se requiere para formar membrana celular, algunos hormones y se requiere para otros funcionamientos. Sin embargo, colesterol elevado no es bueno y puede aumentar la posibilidad para sufrir un ataque cardiaco o derrame cerebral.

SU CUERPO PRODUCE COLESTEROL BUENO Y MALO

¿Sabia usted? Su hígado y células producen 75% de su colesterol sanguíneo. El otro 25% viene de los alimentos que usted consume.

Para mantenerse saludable, mantenga el colesterol “bueno” a un nivel alto y el “malo” a un nivel bajo. Una prueba fácil le indicara los niveles. Si usted es un adulto saludable, debe hacerse una prueba cada cinco años.

Por medio de hacer ejercicio y una dieta saludable tal vez pueda reducir el colesterol “malo”. Cada quien es diferente. Por esa razón es importante que usted en conjunto con su doctor trabajen para desarrollar un plan que sea apropiado para usted.

Hágalo por vida

- Planne una prueba para colesterol.
- Consuma alimentos bajos en colesterol y grasas saturadas
- Mantenga un peso saludable.
- Sea físicamente activo.
- Siga el consejo de su proveedor de salud.

¿Sabia usted? Los triglicéridos son otra forma de grasa en la sangre que usted debe controlar.

Sepa Sus Números

